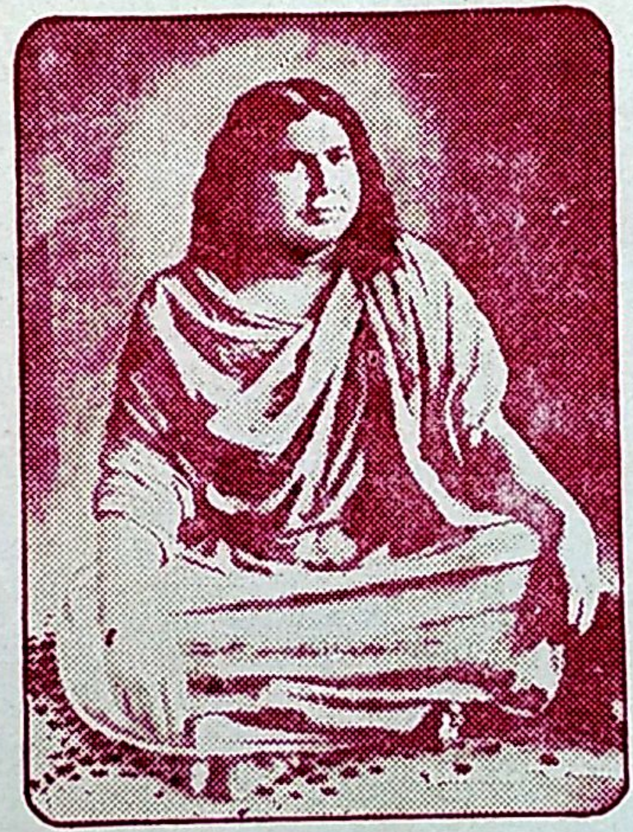
બ્રહ્મચર્ય

—ભારત સેવાશ્રમ સંઘના સ્થાપક—

યુગાચાર્ય સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજી મહારાજના

બ્રહ્મચર્ય વિષેના ઉપદેશોનો સાર



—: લેખક :—

સ્વામીશ્રી વેદાનંદજી

કિંમત : રૂ. ૫-૦૦

નિવેદન

સંયમ અને બ્રહ્મચર્યથી રહિત એવા ભારતના રાષ્ટ્રીય જીવનની ભીતરમાં અકાળે વીર્યક્ષય અને ઇંદ્રિયપરાયણતા પાણીના ધોધની માફક મોટા વેગથી વહી રહ્યા છે. તેની પ્રખર ધારામાં પડીને ભારતની સારીયે સુખ–શાંતિ, આશા, આકાંક્ષા, સમસ્ત તેજ, વીર્ય, મનુષ્યત્વ તણાઈ જઈ રહ્યાં છે. કેટલાક તેને જોવા છતાં પણ જોતા નથી. સાંભળવા છતાં પણ આંખ આડા કાન કરે છે; એટલું જ નહિ પણ સમજવા છતાં પણ લોકો તેની ઉપેક્ષા કરે છે. દેશના દુઃખોને જોઈને આપણી આંખોમાંથી અશ્રુધારાઓ વહે છે અને એમાં આપણે ડૂબીએ છીએ. છાપાંઓમાં, સભાસમિતિઓમાં, વાતચીતોમાં અને વ્યાખ્યાનના મંડપો ઉપર આપણે જવાળામુખીની માફક આગ સમાન ઝઝુમીએ છીએ. સ્વદેશપ્રેમના વિષયમાં આપણે દેશને સંદેશ દેવાનો દમ ભરીએ છીએ, પરંતુ આપણા જ ઘરમાં આપણા નાના નાના બચ્ચાઓ કુસંગતમાં પડી, ખરાબ કામોમાં ભાગ લઈ, બૂરી લતોના ચક્કરમાં પડી, બૂરા વિચારોને પોષણ આપી, અજાણે દિનરાત એમાં ડૂબી રહીને, પોતાનાં સ્વાસ્થ્ય–શક્તિ સમજ ગુમાવે છે, અને ભૂંડી નબળાઈમાં પડી જાય છે, શું આપણે કદી પણ ધ્યાન દઈને એ બાબતે જોઈએ છીએ? જોઈને પણ શું આપણે એ વિચારવા અને સમજવાને યત્ન કરીએ છીએ? અને સમજીને પણ શું આપણે તેના પ્રતિકાર માટે મગજને તસ્દી આપીએ છીએ?

જેઓની મતિ કોમળ છે એવા બાળકો સમજણ વગર લાલચભરી મોહકતા ઉપર મુગ્ધ થઈ જાય છે. તેઓ બુરાઈને સમજે છે. ત્યારે બચાવનો પ્રયાસ કરે છે, પણ તે વખતે તેને રસ્તો જડતો નથી–નથી કોઈ તેને મદદ કરતું, નથી કોઈ તેના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરતું, નથી કોઇ તેને નવીન ઉત્સાહ આપતું, નથી કોઇ તેને ઉપદેશ કરતું. તેના મનની વ્યથામાં ભાગ લેનાર હોઇ તેને

નથી મળતું. તે પોતાના વડીલોની સમક્ષ પોતાની વ્યથાને પ્રગટ નથી કરી શકતો. શિક્ષક પાસેથી પણ કોઇ જાતની આશા નથી રહેતી અહો! ભારતનાં આશાસ્પદ-કોમળ કળીરૂપી બાળકો ખિલતાં પહેલાં આવી અંતરજવાળાઓથી દાઝીને મુઠ્ઠીભર ખાખમાં સમાય છે. હે પ્રગતિકામી ભારત, હજી તું જીવે છે, વિજાતીય વિષપાનથી મૃત્યુની ગોદમાં ઝુલે છે?

તરુણ ભારતના કરુણ આર્તનાદો, તેના હૃદયમાં બળી રહેલી વ્યથાગ્નિ, વ્યાકુલ મનોવૃત્તિનું આક્રંદન આ બધું જોઇને એક દિલદાર મહાપ્રાણ મહાપુરુષનું દિલ દ્રવી ઊઠયું. **તેથી પોતાની જીવનવ્યાપી કઠોર સાધના અને તપશ્ચર્યાના અમર વીર્યબળથી તરુણ ભારતને સંજીવનશક્તિ અર્પી પ્રાણવાન બનાવવા માટે આચાર્ય સ્વામીશ્રી પ્રણવાનંદજીએ દેહ ધારણ કર્યો** અને સાચા માર્ગદર્શક થવા તૈયાર થયા. દેશના બાળકો અને નવયુવકો ખાતર અને એના ગમગીન મુખ મંડળને આનંદને અને બળવીર્યની હાસ્યજ્યોતીથી ઉજ્જવળ કરવાને માટે તેઓ ભારતના એક પ્રાંતમાંથી બીજા પ્રાંતમાં "મા ભૈ." ની ઘોષણા સંભળાવી ફરી વળ્યા. લાખો બાળકો અને યુવકો તેના ચરણોના શરણમાં રહીને બ્રહ્મચર્યની સાધના અને તાલીમ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ બની ગયા છે. તરૂણ ભારતની મર્મપીડાઓના મર્મજ્ઞ, દુઃખમાં શાંતિ, શોકમાં સાંત્વન, અંધકારમાં પ્રકાશ અને નિરાશામાં આશાનો સંચાર કરનાર બીજો કોઇ જ નથી.

તેમના અક્ષય આશીર્વાદ સ્વરૂપ આ "બ્રહ્મચર્ય" દેશના બાળકો અને નવજુવાનો સમક્ષ ઉપસ્થિત થયું છે, આ પુસ્તક વાંચીને તેઓ મનમાં સંયમ અને બ્રહ્મચર્ય પાલનની આકાંક્ષા અને નિષ્ઠા જાગ્રત કરીને આચાર્યદેવનાં પવિત્ર શ્રીચરણોમાં મન લગાવી તેની સાધના અને તાલીમ પ્રાપ્ત કરે. સ્વાસ્થ્ય, ચરિત્ર, બળ, વીર્ય તેમ જ વિદ્યાબુદ્ધિમાં કુશળતા મેળવીને કુટુંબ, જાતિ, રાષ્ટ્ર અને સમાજને ગૌરવંતુ કરે, એજ અભિલાષા.

બ્રહ્મચર્ય

આશીર્વાદ

દેશના અભ્યુદયના આવા પ્રાતઃકાલમાં હે ભારતના નવજાગ્રત તરુણો! તમારા ઉત્સાહભર્યાં મસ્તકો પર આજે વિશ્વવિધાતાનો વિજય આશીર્વાદ વરસી રહ્યો છે, તમારી વિજયકૂચનું સેનાપતિપદ ગ્રહણ કરવાને માટે જાણે વિધાતા પોતે જ તૈયાર થયા છે. તમારા વ્યાકુળ, પીળા ચહેરા પર આનંદહેલી છાંટવા માટે, તમારા શિથિલ સ્નાયુઓમાં બ્રહ્મચર્યના ઓજસનો સંચાર કરવા માટે તમારી સુતેલી પરવશ નસોમાં શુદ્ધ, બળયુક્ત, શોણિતસ્રોત ફરીથી પ્રવાહિત કરવાને માટે, તમારી શક્તિરહિત મુઠ્ઠીઓમાં વજ્રની દૃઢતા સંચારિત કરવા માટે, તમારાં સંશયપૂર્ણ, ડગમગતાં ડગલાંમાં વિજળીની ગતિ પેદા કરવાને માટે. તમારી નસેનસમાં પ્રત્યેક લોહીના બિન્દુમાં, રોમે-રોમમાં પ્રાણશક્તિની ઉદ્દીપના લાવવા માટે આજે જગતનિયન્તાની અપાર કરુણા અને આશિષ એક સિદ્ધ મહાપુરુષના શરીરમાં મૂર્તિમાન થઈ ગઈ છે. તેમનાં આશ્વાસનો અને આશીર્વચનો આજે તમે સાંભળો.

સંયમ અને બ્રહ્મચર્યના નિયમમાં ને વૈદિક આદર્શ પર દેશ અને જાતિને ફરીથી મક્કમ કરવા માટે જેવી મહાશક્તિની આવશ્યકતા છે, તેનો આવિર્ભાવ બચપણથી અતૂટ બ્રહ્મચર્યની સાધના કરનાર શ્રીમત્ આચાર્યદેવની અંદર થયો. પંજાબથી આસામ સુધી પ્રત્યેક નગરે-નગરમાં, ગામે-ગામમાં અને ઘરે-ઘરમાં સેંકડો, હજારો સ્ત્રીપુરુષોએ, અબાલવૃદ્ધવનિતાએ તેમની શક્તિભરી, પવિત્ર, આશ્વાસનવાણી પ્રાપ્ત કરીને તેમના દૈવી સ્પર્શથી

સશક્ત બનીને જીવન સફળ કર્યાં છે, આજે લાખો બાળકો અને યુવકો, સ્કુલ-કોલેજોના હજારો વિદ્યાર્થીઓ તેમના ચરણોમાં આશ્રય લઈને, તેમના આદેશ અને નિર્દેશ મુજબ બ્રહ્મચર્ય સાધીને પોતાનું જીવન સુધારી રહ્યા છે, અને એવી રીતે શરીરને સ્વસ્થ, પ્રાણોને બળવાન, હૃદયને ઉત્સાહપૂર્ણ બનાવી ભારતના અપૂર્વ ભાવિ અભ્યુદયનો પાયો નાખી રહ્યા છે.

"બ્રહ્મચર્ય" ભારતના મુક્તિમંત્રનું બીજ છે. સંયમ અને ઇંદ્રિયનિગ્રહ સંજીવનમન્ત્ર છે અને આ બીજ-મન્ત્રના દ્રષ્ટા ઋષિ છે—શ્રીમત્ આચાર્યદેવ.

તો પછી હે ભારતના તરુણ યુવકો! હજારો અને લાખોની સંખ્યામાં આવો! કરોડોની સંખ્યામાં આવો, આવો અને બ્રહ્મચર્ય-મહામંત્ર ઋષિના આશ્રયમાં આવીને સંયમ અને બ્રહ્મચર્ય સાધવાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરો, તે શક્તિપૂર્ણ મહામન્ત્ર તમારા શરીર, મન અને પ્રાણમાં, તમારા અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રમાં, તમારા સારા ય જીવનમાં એક મહા-શક્તિના ઉભરાનો સંચાર કરશે. બ્રહ્મચર્ય અને બ્રહ્મતેજ તમારી ધમનીઓમાં અભંગ (અટક્યા વગર) નૃત્ય કરશે. તમારાં શરીર અને મન બ્રહ્મચર્યથી દૃઢ, મજબૂત થશે. એક અપૂર્વ આનન્દથી ભરી જશે, આ બ્રહ્મચર્ય તમારા સંસારને શાન્તિ અને શૃંખલામાં હસતા બનાવી દેશે. તમારા ગૌરવથી ભારતનું મુખ, આશા અને આનન્દથી, ચમકવા લાગશે. તેમની વજ્રગંભીર તથા અભય-આશિષવાણી ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો:-

"હે ભારત! ભૂલો નહિ કે તમે ઋષિઓના વંશને ધારણ કરવાવાળા છો. તમારા ધર્મ અને સમાજ, શિક્ષણ અને સંસ્કૃતિ સર્વ કાંઈનું સર્જન ઋષિઓના હસ્તે થયું

છે. ઋષિઓના સનાતન અનુશાસનથી તે પ્રવર્તિત થયાં છે અને હજુ સંચાલિત થાય છે. તમારા જીવનનું પ્રત્યેક કર્તવ્ય ઋષિઓ દ્વારા નિર્દિષ્ટ થયું છે, ત્યાગ, સંયમ, સત્ય અને બ્રહ્મચર્ય એ જ તમારા સનાતન આદર્શ છે, એ જ તમારા જીવનનો મૂળ મન્ત્ર છે. આ આદર્શના રક્ષણ માટે સર્વસ્વ ન્યોછાવર કરવા તૈયાર રહો. કદાચ પડી પણ જશો, તો પણ તેનો ભય ન રાખતાં આદર્શને પકડી રાખશો તો તમારો વિનાશ નહિ થાય, ભાવિમાં તમારું પુનરુત્થાન અવશ્ય થશે જ. બ્રહ્મચર્યનું અવલંબન કરો. સમાજ અને જાતિના જીવનમાં બ્રહ્મચર્યનું અમોઘ વીર્ય અને અક્ષય ઓજસ્ વીજળીના વેગે પ્રસરવા દો. પછી જુઓ, ભારત ફરીથી સોનાનું ભારત થઈ જશે."

બ્રહ્મચર્ય શું છે?

બ્રહ્મચર્યનો ઉચ્ચતમ અને શ્રેષ્ઠ અર્થ થાય છે બ્રહ્મમાં મગ્નતા અથવા ભગવાન પ્રત્યે સંપૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ. મનુષ્ય સાધનાને છેલ્લે પગથિયે ચઢીને એવી ઊંચી પદવી મેળવી શકે છે.

બ્રહ્મચર્યનો સાધારણ અર્થ—વીર્યને ધારણ કરવું—એવો થાય છે. વીર્ય ધારણ એ જ બ્રહ્મચર્ય.

વીર્ય શું છે?

માનવશરીર સાત ધાતુઓનું બન્યું છે. તે આ પ્રમાણે છે: રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર. આ સાતોમાં શુક્ર બધી ધાતુઓનો સાર છે. વળી તે સર્વોત્તમ છે. આ શુક્ર તે જ વીર્ય કહેવાય છે. શરીર, મન અને વાણીથી આ વીર્યનો ક્ષય ન થવા દેતાં સંયમ અને તપસ્યા દ્વારા, દઢતાની સાથે તેનુ રક્ષણ કરવાનો બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ છે.

આપણે જે કંઈ ખાઈએ છીએ તે પાંચ દિવસ પછી પાચન થઈ રસનું રૂપ લે છે. પછી બીજા પાંચ દિવસ પછી તે એકરસ થઈને તેમાંથી રક્ત બને છે. પાંચ દિવસ પછી એ રક્ત માંસના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. પછી પાંચ દિવસ પછી તેનું મેદમાં રૂપાંતર થાય છે. મેદનું પાંચ દિવસ પછી અસ્થિમાં રૂપાંતર થાય છે. અસ્થિ પાંચ દિવસ પછી શુક્રનું રૂપ લે છે, **આ પ્રમાણે આપમ કરેલું ભોજન અન્ન-રસરકતાદિ ક્રમથી મહિના સુધીમાં અથવા પાંત્રીસ દિવસ પછી વીર્યના રૂપમાં આવે છે. અર્થાત્ જો આમી પાંચ અઠવાડિયાં વીર્યક્ષય નહિ કળ તો તેના અડધા શેર રકતથી એક ટીપું શુદ્ધ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. તો પછી વિચારો, સમજો અને અનુભવ કરો કે વીર્ય એ કેવો દુર્લભ પદાર્થ છે!**

વીર્યની શક્તિ

એટલે તમે આ સ્પષ્ટ સમજણમાં આવી ગયા કે વીર્ય કેટલું મૂલ્યવાન અને કેટલો શક્તિમાન પદાર્થ છે. ઢગલાબંધ અનાજ વગેરે ખાવાથી વીર્યનું એક ટીપું બને છે. આ જ વીર્ય જીવનની સંજીવનશક્તિ છે–જીવનમાત્રના પ્રાણોનું અવલંબન છે. વીર્ય એ જ શક્તિ, સામર્થ્ય, ઉદ્યમ, ઉત્સાહ, અક્કલ, પ્રતિભા એ બધાનો આધારસ્તંભ અને ઉપાદાનરૂપ છે. તમે વીજળીની શક્તિ જોઈ છે, વજ્રની શક્તિની વાતો સાંભળી છે અને હમણાં રોજ કેટલીક નવી નવી વૈજ્ઞાનિક શક્તિઓની વાતો પણ તમે સાંભળતા હશો, પરંતુ વીર્યની અપરિમિત શક્તિ આગળ બીજી બધી શક્તિઓ કાંઈ જ નથી. મહાદેવજીએ પોતે જ કહ્યું છે કે જે ધૃતવીર્ય છે, જે ઊર્ધ્વરેતા

છે. તે મનુષ્ય નહિ પણ દેવતા છે. * વીર્યધારણની સિદ્ધિ જેણે પ્રાપ્ત કરી છે તેને સંસારમાં કાંઈજ અસાધ્ય નથી.

ચૌદ વર્ષ સુધી એવી રીતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીને શ્રીરામચંદ્રજીના નાના ભાઈ લક્ષ્મણ, ઈન્દ્ર જેને જીતી ન શકયો એવા મેઘનાદનો વધ કરવાને સમર્થ થયા હતા; ભૂખ અને નિંદ્રા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકયા હતા. આખું જીવન આવી રીતે વીર્યને ધારણ કરી રહેલા ભીષ્મપિતામહના શરીર, મન અને પ્રાણમાં એવી શકિત આવી હતી અને એવું તેજ પ્રગટયું હતું કે તેમની આગળ એકવીસ એકવીસ વાર પૃથ્વીને નક્ષત્રી કરનાર પરશુરામને પણ હાર ખાવી પડી હતી. એટલું જ નહિ પણ સાક્ષાત્ મૃત્યુને પણ તેમની ઈચ્છાને આધીન થવું પડયું હતું. એવા બ્રહ્મચર્યપાલનના બળથી બળવાન બનેલ ધનંજય અર્જુનને મનુષ્ય તો શું પણ દેવ, દાનવ, યક્ષ અને ગંધર્વ સુધી સર્વને પરાજીત કરવાની-ત્રણેય લોકને હરાવવાની શકિત મળી હતી.

યત્નપૂર્વક વીર્યરક્ષા કરવાથી તેમાંથી આઠમી ધાતુ 'ઓજસ્' અથવા "બ્રહ્મચર્ય" ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઓજસ્ જેને અંગ્રેજીમાં **Human Magnetism** કહે છે તે મસ્તકમાં રહીને મનુષ્યને શ્રેષ્ઠતા અર્પે છે. જેના મસ્તકમાં જેટલું વધારે "ઓજસ્" એકઠું થાય છે તે માનવસમાજ ઉપર તેટલું વધારે આધિપત્ય મેળવે છે. તેની પાસે આવનાર માણસ આપોઆપ તેના ચરણોમાં નમી પડે છે-તેના વશમાં આવી જાય છે. તેની સાથે રહેવાથી પશુ

---

* न तपस्तप इत्याहुः ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।
ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः ॥

પણ મનુષ્ય જેવું બની જાય છે અને નરકના કીડા જેવા પતિત પણ સ્વર્ગના દેવ જેવા સદ્‌ગુણોથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે.

તમે સાંભળ્યું હશે કે ઋષિમુનિઓ પાસે જંગલમાં હિંસક પશુઓ-વાઘ, દીપડા, ચિત્તા, વગેરે પાળેલી બીલાડીની માફક રહેતા હતા, અને પોતાનો જાતિસ્વભાવ હિંસકવૃત્તિને ભૂલી જતા હતા તેઓ કેમ એમ બની જતા હશે? બ્રહ્મચર્યપાલનના ફળ રૂપે ઋષિઓના શરીરમાં બ્રહ્મતેજનો સંચાર થતો હોવાથી તેઓ સદા ત્રિલોકમાં વિજયી બનતા હતા અને ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યની વાતો સહેજમાં જાણી શકતા હતા.

જેઓના શરીરમાં વીર્ય અવિચળ અને સુરક્ષિત રહે છે તેઓની માંશપેશી લોઢા સમાન કઠણ બની જાય છે. સ્નાયુ પણ વજ્ર સમાન બની જાય છે. વીર્ય મસ્તકમાં એકઠું થઈને અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્નાયુઓને પરિપુષ્ટ કરે છે. વીર્યના સૂક્ષ્મ અંશથી મન તૈયાર થાય છે. તેથી વીર્યધારણથી માનસિક શક્તિ પણ વૃદ્ધિ પામે છે અને અનેક દિશાઓમાં તે ગતિમાન થાય છે.

વીર્ય આનંદનું કેન્દ્ર છે. વીર્ય આનંદનું સ્થૂળ રૂપ છે. જે બાળક તનતોડ મહેનતે વીર્યરક્ષાના પ્રયત્ન કરે છે તેની મેધા અને પ્રતિભા સદા-સર્વદા વિકાસ પામતી રહે છે અને આનંદ શાન્તિ અને સુખમાં પણ વધારો થતો રહે છે. તેના હ્રદયમાં અનંત આશા, અદમ્ય ઉત્સાહ અને અખૂટ આનંદનો સંચાર થાય છે.

વીર્યરક્ષણથી શરીર સ્વસ્થ બને છે અને ટાઢ-ગરમીને વિના કષ્ટે સહન કરી શકે છે. શરીર સુંદર, ભરાવદાર બને છે મુખમંડળ લાવણ્યમય બને છે. કંઠ મધુર બને છે.

જેણે વીર્ય જાળવ્યું છે તેવા મનુષ્યની વાણી અવ્યર્થ, કાર્ય સરલ આચરણ શિષ્ટ અને સુખદાયક ગતિ તાકાતવાન અને અંતઃકરણ નિર્ભય બને છે. તેવો માણસ આળસ વગરનો, કપટ વગરનો, ચારિત્રવાન, સત્યપરાયણ, મધુર બોલનાર, મિત્રાચારી. લોકનું કલ્યાણ કરવાવાળો થાય છે. તેવા માણસની દૃષ્ટિ, સ્મિત અને વાણી સર્વ કાંઈ મધુર હોય છે. વીર્ય એજ અમૃત છે. એ અમૃત દ્વારા દેવગણ અમર થાય છે. અને એવા વીર્યના રક્ષણથી મનુષ્ય જન્મમૃત્યુના બંધનમાંથી છુટકારો મેળવીને અને સત્ય વસ્તુને મેળવીને અમૃતત્વનો અધિકારી બને છે.

વીર્યનાશથી થતી હાનિ

વીર્યક્ષયથી થતી હાનિઓનો પાર નથી. વીર્યનાશથી મનુષ્ય સ્વાસ્થ્ય – ચારિત્ર્ય—શક્તિ-સામર્થ્ય—ઉદ્યમ— ધૈર્ય-અક્કલ-પ્રતિભા-ભક્તિ-શ્રદ્ધા સર્વ કાંઇ ગુમાવી તેલ વગરના દીવા સમાન, જળાશયની જળ વગરની માછલી સમાન અને રેતીમાં બાંધેલી ઇમારત સમાન નકામો બને છે. તેથી કરીને દેવાધિદેવ મહાદેવજીએ પોતે વીર્યક્ષયની આત્મહત્યાની સાથે તુલના કરતાં કહ્યું છે કે: **"मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ।'** "Chastiy is life. sensuality is death" આ અંગ્રેજી કહેવત પણ સાચી છે. વીર્યક્ષય મૃત્યુથી પણ વધારે ભયંકર છે. આત્મહત્યા કરીને મનુષ્ય એકી સાથે જ બધાં દુઃખનો, કષ્ટનો, શોકનો અંત આણે છે, જ્યારે વીર્યક્ષયરૂપી આત્મહત્યાથી મનુષ્ય રાતદિવસ શારીરિક કષ્ટોમાં સપડાય છે, રોગોમાં ફસાય છે. તેની માનસિક સ્થિતિ નબળી બને છે, અશાંતિ અને નિરાશાના ખપ્પરમાં પડીને તે મૃત્યુથીયે અધિક દુઃખ પામે છે, તડફડે છે, મોતની ઇચ્છા કરતો કરતો મરેલાની

જેમ જીવતો રહે છે. આજે ભારતના કેટલાયે અસહાય બાળકો અને યુવકો આવા પ્રકારની આત્મહત્યાનો ભોગ બનીને આંતરજ્વાલાથી સળગીને ત્રાહિ ત્રાહિ પોકારે છે. તેમનો મૂંગો આર્તનાદ અને નીરવ આક્રંદ આજે દેશના કોઇના પણ કઠોર પાષાણ જેવા હૃદયને પીગળાવી શકતાં નથી. તે વાતની યાદ થવાથી જ રૂંવાટા ઊભા થઈ જાય છે અને આંખોમાંથી અશ્રુધારા વહેવા માંડે છે.

વીર્યક્ષય થવાથી તબિયત પાયમાલ થાય છે. સેંકડો પ્રકારની આધિવ્યાધિ આવીને મનુષ્ય શરીરને જકડી લે છે. તેથી શરીર દુર્બલ, ક્ષીણ અને નબળું બની જાય છે. આંખો ઊંડી ઊતરી જાય છે, તેજ ઘટી જાય છે, કંઠસ્વર કર્કશ તીખો બને છે. વીર્યક્ષય કરવાથી સ્નાયુમંડળીઓ શક્તિહીન અને થાકેલી બને છે વીર્યક્ષય કરનારાઓને બંધકોષ, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, અમ્લરોગ, અને ધીમે ધીમે બહુમૂત્ર, શુક્રમેહ, ખાંસી દમ અને ક્ષય આદિ રોગો થાય તે અને તેનું જીવન દુઃખદ બની જાય છે.

આજકાલ આના જેવા ભયંકર રોગોથી સારાયે ભારતમાં હંમેશાં લાખોની સંખ્યામાં લોકો મરે છે, તે વિષયમાં તપાસ કરશો તો માલમ પડશે કે સેંકડે નવ્વાણુ માણસો વીર્ય સંબંધી રોગથી મરે છે. ભારતમાં સંયમી જીવન જીવનારા વિધવાઓમાં કેટલાં દર્દીઓ છે? તેમાં કેટલાં અકાળે વૃદ્ધા બને છે અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે? સંયમી જીવનનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, ઘરઘરમાં મોજુદ છે, તે દેખીને પણ આપણે સંયમની આવશ્યકતાનો વિચાર નથી કરતા કે નથી ચેતતા!

આવો, ભારતના બ્રહ્મચર્યકામી બાળકો અને યુવકો! જો વીર્યક્ષયરૂપી આત્મઘાતથી બચવા ઇચ્છતા હો, જો તમામ

રોગ, શોક, દુઃખ, કષ્ટોથી છુટકારો મેળવવા ઇચ્છતા હો, જો સ્વાસ્થ્ય, સૌન્દર્ય, શક્તિ, સામર્થ્ય, તેજ, વીર્ય, ઉત્સાહ, ઉદ્યમ, સ્મૃતિશક્તિ, બુદ્ધિ આદિ દ્વારા અલંકૃત થવા ઇચ્છતા હો, અથવા બાલ્યકાલમાં-વિદ્યાર્થીજીવનમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઇચ્છતા હો, આદર્શ ગૃહસ્થ થવાની ઇચ્છા રાખતા હો, તો આવો, સંયમ અને બ્રહ્મચર્યની પ્રતિમૂર્તિ શ્રીમદ્ આચાર્ય-દેવનાં ચરણોને આશરે આવીને સાધના કરો, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. તમારા સમાજ અને પરિવાર. દેશ અને જાતિ કલ્યાણ અક્ષય આશિષથી સિંચિત થઈ જશે.

વીર્યક્ષય કેવી રીતે થાય છે ?

વીર્ય જેવી રીતે સર્વ ધાતુઓનો સાર છે તેવી રીતે સર્વ ધાતુઓનો આશ્રય અથવા કેન્દ્ર પણ છે. વીર્યક્ષય થવાથી બધી ધાતુઓ નષ્ટ થઈ જાય છે, તેથી આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે : વીર્યનો ક્ષય તે દરેક વ્યાધિનું મૂળ કારણ છે." વીર્ય સર્વે ધાતુ સાથે મળીને શરીરમાં વ્યાપે છે. કોઈ કારણથી સ્નાયુમંડળી જ્યારે ઉત્તેજિત થાય છે ત્યારે વીર્યબિંદુઓ રક્તાદિ ધાતુઓથી જુદાં પડે છે તેથી બ્રહ્મચર્યનું પાલણ કરવાની ઇચ્છા-વાળાએ સદા પોતાના શરીર, મન અને સ્નાયુઓને સર્વ પ્રકારની ઉત્તેજનાથી સુરક્ષિત રાખી તે શાંત અને સ્નિગ્ધ રહે એવી કોશિષ કરવી ઘટે ઘણા પ્રકારનાં જાણ્યાં અથવા અજાણ્યાં શારીરિક અને માનસિક કારણોથી ઉત્તેજિતપણું અને ચંચળતા ઉત્પન્ન થઈને વીર્યક્ષય થાય છે. બ્રહ્મચર્યની તમન્નાવાળાને માટે નીચે દર્શાવેલાં વીર્યનાશનાં કારણો બતાવવામાં આવ્યાં છે. તેને જાણવાથી અને ઉત્તેજિતપણા અનો ચંચળતાનો સામનો કરવા તૈયાર રહેવાથી વીર્યધારણ કરવું સહજ બની શકે છે :—

વીર્યક્ષયનાં શારીરિક કારણો

(૧) પ્રમાણ વગરનો આહાર, કવખતે આહાર, ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન, કોવાયેલા અથવા વાસી પદાર્થનું ભોજન અન્નને માન આપ્યા વગર ખાવું. (૨) અનિદ્રા, અતિનિદ્રા, દિવસે નિદ્રા, રાત્રે જાગરણ, કવખતે સૂવું ખાસ કરીને રાત્રિના અંતિમ ભાગમાં સૂવું, બીજાની સાથે એક જ બિછાના ઉપર સૂવું, (૩) શારીરિક પરિશ્રમ બિલકુલ ન કરવો, બહુ અધિક પરિશ્રમ કરવો અથવા અધિક વ્યાયામ કરવો, ભૂખ્યા રહીને પરિશ્રમ કરવો, પેશાબના અને મળના વેગને રોકી વ્યાયામ કરવો, અનિયમિત વ્યાયામ કરવો, ભોજન પછી મહેનત કરવી. (૪) માદક અને ઉત્તેજક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો—જેવાં કે પાન, સોપારી ચુનો, જર્દો, તાંબુલ-વિહાર, ચા, બીડી, સિગારેટ, તમાકુ વગેરે. (૫) વસ્ત્રાલંકાર અથવા અમનચમનમાં શોખ. (૬) અંગસ્પર્શ, જેવાં કે ખાસ કરીને બાલક બાલિકા અને સ્ત્રીનાં અંગ-પ્રત્યંગને અડકવું કોઈની સાથે ગળામાં હાથ ભેરવીને ટહેલવું, કોઈની સાથે લપટઝપટ કરવી અથવા કોઈને મારવું પીટવું વગેરે. (૭) કામ વગર અથવા ઉદ્દેશ વગર અહીં તહીં ઘૂમ્યા કરવું. (૮) કોઈની તરફ જોઇને ઈશારા કરવા, આંખો મટકાવવી મોં હલાવવું અથવા કટાક્ષ કરવો. (૯) કોઈના તરફ કારણ વિના તાકીને જોવું. ખાસ કરીને બાલિકા અને સ્ત્રીઓના ચહેરા ઉપર જોવું. (હંમેશાં પોતાના અથવા બીજાના પગ તરફ અથવા જમીન તરફ જોવું એ યોગ્ય છે.) (૧૦) ચડ્ડી અથવા લંગોટ ન બાંધવી. (૧૧) બૂરા દશ્યો અને બૂરાં કામોમાં ધ્યાન આપવુ. ખરાબ વ્યક્તિનું ચિંતન કરવું. ખરાબ ચિત્રો જોવાં અથવા એવી ખરાબ ક્રિયાઓ જોવી જેથી બૂરા વિચારો આવે.

વીર્યક્ષયના માનસિક અને વાચિક કારણેા

(૧) કુસંગતિ :—જુઠ્ઠા, ચેાર, બદમાશ, ગુંડા, લુચ્ચા, શરાબી, વિલાસી, બૂરી સલાહ દેવાવાળા, બહુ બેાલવાવાળા, નાસ્તિક, ઈંદ્રિયપરાયણ, બૂરી વાતોની ચર્ચા કરનાર એવા લેાકેા સાથે મળીને વાતેા કરવી.

(૨) કુચિંતન—બાલક, બાલિકા અથવા સ્રીઓના વિષયમાં ચિંતન કરવું, બૂરા સાથીઓ અથવા બૂરા કામમાં મગ્ન થવું, ખરાબ ભાવેા અથવા વિષયેાની ચિંતા કરવી, શેાખ અથવા ઠાઠમાઠના વિષયમાં વિચાર કરવેા, જરૂર વગરની વાતેા કરવી.

(૩) બૂરા વિષયેાની વાતચીત—બાલક, બાલિકા અથવાં સ્રીઓના સંબંધમાં ચર્ચા કરવી, ગુરુજનેા અથવા માનવંત વ્યક્તિઓની સમાલેાચના કરવી, બૂરા વિષયેા અથવા બૂરા કામેાના વિષયમાં વાત કરવી, પારકી નિંદા અથવા ચર્ચા કરવી, ભગવદ્ વિરેાધી વિષયની આલેાચના કરવી. વ્યર્થ મગજમારી કરવી અથવા ખરાબ વાદવિવાદેા કરવા, બહુ વાતેા કરવી, જુઠ્ઠા અથવા ખરાબ તર્કો કરવા, નકામેા ઢંગધડા વગરનેા બકવાસ કરવેા, હાંસીમશ્કરી અથવા દિલ્લગી કરવી, મજાક કરવી અથવા ગાળેા ભાંડવી.

(૪) બૂરા ગ્રન્થેાનું અધ્યયન કરવું, જેવાં કે ખરાબ નાટકેા, નાટિકાઓનું વાંચન કરવું કે જેમાં બાળાઓ અથવા સ્રીઓના હાવભાવ અથવા સૌન્દર્ય-લાવણ્યનું વર્ણન કર્યું હેાય એવા અથવા નાસ્તિક ભગવદ્ વિરેાધી ગ્રંથેાનેા અભ્યાસ કરવેા, ત્યાં સુધી કે ધર્મગ્રન્થનું અધ્યયન કરવાના બહાને રામાયણ, મહાભારત તથા પુરાણેામાં વર્ણવેલા અશ્લીલ અંશેા યા

રાધાકૃષ્ણલીલા* જેવા વિષયમાં ધ્યાન આપવું, અંગ્રેજી શીખવાને બહાને તે ભાષાના નાટક નવલકથાનો અભ્યાસ કરવો.

(૫) બૂરાં ચિત્રો જોવા—બાલક, બાલિકા, અથવા સ્ત્રીઓની છબી જોવી, (ભલે તે રાધાકૃષ્ણની જ છબી કેમ ન હોય!) ખરાબ સિનેમા નાટક વગેરે જોવાં,

(૬) બૂરાં ભાવવાળાં સંગીત—હરિનામ સંકીર્તન અથવા ભગવત્‌નામ સંકીર્તનના સિવાય બીજા કોઈ પ્રકારનું સંગીત જેવું કે સિનેમા, નાટક. ગ્રામોફોન કે રેડિયાનું સંગીત અથવા રાધાકૃષ્ણ વિષેનું સંગીત યા કીર્તન ખરાબ ભાવથી સાંભળવું.

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર બાળકો અને યુવકોએ ઉપર લખેલી વાતો સારી રીતે યાદ રાખવી જોઈએ અને સાથે સાથે તેનાથી સાવધાન રહેવું, સદા સચેત રહેવું યોગ્ય છે. એવું કરવાથી તન, મન, વચન (વાણી) સ્થિર થઈ શકે છે. અર્થાત્ શરીર. મન અને વાક્ય એ ત્રણે સ્થિર થઈને વીર્ય અવિચળ અથવા સુસ્થિર થાય છે. તે વખતે આવા બ્રહ્મચર્ય પરાયણ બાળક અને યુવક દેહ, મન અને પ્રાણોમાં અપૂર્વ વીજળી જેવી શક્તિ અને અપાર્થિવ આનંદનો અનુભવ કરવા લાગશે. ખેલવું, કૂદવું, કામકાજ કરવું. વાંચવું, લખવું વગેરે સર્વ વિષયોમાં તેનો ઉદ્યમ અને ઉત્સાહ ખૂબ વધવા લાગશે, બુદ્ધિ અને પ્રતિભાના વિકાસથી તેની ચિંતનશક્તિ અને બુદ્ધિ

---

*બાળકો અથવા યુવકો જે રાધાકૃષ્ણની લીલાના વાસ્તવિક તાત્પર્યને સમજી શકતા ન હોય. તેઓ આવા ગ્રન્થો વાંચવાથી નુકસાન પામે છે. અપ્રિય છતાં આ વાત સત્ય છે. તેથી બાળકો અને યુવકો લીલાના ગ્રન્થો ન વાંચવા જોઈએ.

સેંકડો પ્રકારે વધવા લાગશે. શારીરિક થાક અથવા માનસિક ગમગીની જેવી કોઈ ચીજ છે એવો અનુભવ પણ નહિ આવે.

પરંતુ બહુ સાવધાન થવું પડશે કે ઉપરની બાબતોમાં જે મનાઈ કરેલી છે. તેમાં કાંઈ એવી વાતો પણ હશે જે કંઈક અંશે ઉપયોગી પણ હોય.

પરંતુ તેનાથી હાનિ થવાની આશંકા વધારે રહે છે. એથી તેનો સર્વથા ત્યાગ જ ઉત્તમ છે. નાટક, સિનેમા અથવા રાધાકૃષ્ણની લીલા આદિમાં સંભવ છે કે કાંઈ સારો ભાવ પણ હોય અથવા છે. પણ તેને વિકારી દૃષ્ટિથી જોતાં હાનિની જ આશંકા સર્વથી વધારે રહે છે, આથી તેમનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો વધારે ઈષ્ટ છે. કારણ કે એક મણ દૂધમાં જો ગૌમૂત્રનું એક પણ ટીપું પડે તો બધું દૂધ બગડી જાય છે. બીજી વાત એ છે કે સારા માર્ગો અથવા સારા વિચારો કરતાં બૂરા માર્ગો અને બૂરી ભાવનાઓની તરફ મનુષ્યનાં મન સ્વભાવથી જ અધિક ખેંચાવા પામે છે. એટલા માટે ભલા લોકો ! સાવધાન રહો, રસ્તો જોઈ જોઈને જ પગ મૂકો.

ઉપરના જેટલા વિષયોમાં બાળકો અથવા નવયુવકોને સાવધાન કર્યા છે, તેમાં કોઈક કોઈક વાતોને અનાવશ્યક અથવા નકામી સમજે તો એનું એવું સમજવું ઠીક નથી. કારણ કે ઉપર જે જે વાતો આપી છે તે સર્વ વ્યક્તિગત જીવનના અનુભવના આધાર ઉપર અવલંબિત છે. તેથી તેમાં એક પણ વાત વ્યર્થ સમજવી તે યોગ્ય નથી.

એક વાત વધારે—ઘણા લોકોને સ્વપ્નદોષથી વીર્યનો નાશ થઈ જાય છે. એનું કારણ બૂરા વિચારોનું પોષણ જ છે. બૂરા વિચારોથી વીર્ય રક્તબિંદુઓથી નીકળીને કોષમાં

સંચિત થાય છે અને સ્વપ્નને સમયે તે અનાયાસે બહાર નીકળી પડે છે. વળી જે વાતો આપણને દિવસે વીર્યક્ષયના કારણભૂત લાગતી નથી તે સ્વપ્ન સમયે વીર્યક્ષયનું વાસ્તવિક કારણ બને છે.

વીર્યરક્ષણને માટે બાળકો અને યુવકોએ સદા પાલન કરવા યોગ્ય નિયમો

— વીર્યધારણ એ જ બ્રહ્મચર્ય —

શારીરિક—

૧. શરીર, મન અને વાણીથી સદા બ્રહ્મચર્ય અર્થાત્ વીર્યરક્ષણ માટે દૃઢ સંકલ્પ અને અવિચળ ખંત સાથે યત્ન કરતા રહેવું પડશે. દૃઢ સંકલ્પ જ કાર્યસંપાદન માટે મુખ્ય સહાયક છે.

૨. અનુત્તેજક, સહેલાઈથી પચી જાય એવો પ્રમાણસર આહાર કરતા રહેવું પડશે, કહ્યું છે કે "થોડું ખાય તો બળ અધિક આવે અને ઠસી ઠસીને ખાય તો રસાતાલ જાય." યાદ રાખો કે જે આદમી જાણી બુઝીને વીર્યક્ષય નથી કરતો તેને માટે દાળ-રોટલી અથવા દાળભાત પણ પૂરતાં છે. આશ્ચર્યનો વિષય છે કે આજકાલ બાળકો અથવા યુવકો તથા તેના વડીલો અથવા તેના શિક્ષકગણ વીર્યક્ષયથી થનારી ભીષણ શારીરિક દુર્બળતાનો દોષ અપૌષ્ટિક ખોરાકને માથે ઢોળે છે અને તેમ કરીને નિશ્ચિત બને છે. તેમણે આ વિષયમાં ઊંડા ઊતરીને તપાસ કરવી જોઈએ.

એકાદશી, અમાસ, પૂર્ણિમા અને બીજા પવિત્ર દિવસોમાં ઉપવાસ કરવો આવશ્યક છે.

૩. વિલાસની દરેક વસ્તુનો ત્યાગ કરવો પડશે. સીધા-સાદા રહેવું, કરવું અને ઉન્નત વિચારો ધરાવવા એ જ ભારતનું સનાતન ધ્યેય છે.

૪. માદક દ્રવ્ય જેવાં કે પાન, સોપારી, ચા, સિગરેટ, બીડી, તમાકુ, જર્દો વગેરે પદાર્થનું (એ ચીજો સાધારણ માદક હોવા છતાં) સેવન બ્રહ્મચર્યના નિયમોની સર્વથા વિરુદ્ધ છે.

૫. કોઈએ વાપરેલાં-પહેરેલાં કપડાં, પાથરેલાં બિછાનાં વગેરે કાંઈ પણ ન વાપરો અને એઠું ન ખાઓ.

૬. પોતાના બિછાના પર એકલા સૂવાનો નિયમ કરો. વીર્ય રક્ષણની ઇચ્છા કરનાર બાળકો અથવા યુવકોએ કદી પણ એની વિરુદ્ધ આચરણ કરવું ન જોઇએ. અથવા બિછાનું ન હોય તો જમીન પર સૂવું જોઈએ; બેસીને હરી-ફરીને અથવા ટહેલ મારીને રાત વિતાવી દેવી સારી છે, પણ બીજાની સાથે સૂવું યોગ્ય નથી, કદીપણ ઊંધા ન સૂવું, ચત્તા થઈને અથવા પાસું ફેરવીને સૂવું એ જ સારું છે,

૭. રાતના ત્રણ સાડાત્રણ વાગ્યે નિદ્રામાંથી જાગી ગયા બાદ ફરીથી સૂવું ન જોઈએ. વિના કારણ રાતના જાગવું અથવા દિવસે સૂવું તબિયત બગાડનાર છે.

૮. હંમેશાં ચડ્ડી અથવા લંગોટ પહેરવી જોઈએ.

૯, દરરોજ બે વાર, સવાર અને સાંજ, નિયમિત વ્યાયામ કરવો જોઈએ. ફૂટબોલ, બેડમીન્ટન, ટેનીસ અથવા હોકી આદિ રમતોમાં ખૂબ પૈસા લાગે છે, એવા મોંઘા ખેલ અથવા વ્યાયામ દેશની પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ છે.

ઘણા યુવાનો અને બાળકો માને છે અને કહે છે

પણ ખરા કે વ્યાયામ કરવાવાળાને પુષ્ટિકારક ખોરાકની આવશ્યકતા છે. આ વાતમાં કાંઈ માલ નથી. વ્યક્તિગત જીવનના અનુભવ પરથી કહી શકાય છે કે જે આદમી જાણી બૂઝીને વીર્યક્ષય નથી કરતો તે દાળ રોટલી અથવા દાળભાત ખાઈને પણ બન્ને વખત પૂરતો વ્યાયામ કરીને શરીરને બલિષ્ઠ અને નિરોગી બનાવી શકે છે. પૌષ્ટિક ખોરાકના લોભમાં પડીને કદી માછલી, માંસ અથવા ઈંડાંનું સેવન નહિ કરવું. વ્યાયામ કરવાથી શરીરનાં સર્વે અંગપ્રત્યંગમાં ઝડપથી રક્તનું સંચાલન થાય છે. તેથી યથેચ્છ પ્રમાણમાં ઓકસીજન (Oxygen) શરીરમાં દાખલ થાય છે અને રક્તને સ્વચ્છ કરે છે. વ્યાયામથી ખાધેલી ચીજો સહેલાઈથી અને સારી રીતે હજમ થાય છે, વળી નિયમિત રૂપમાં વ્યાયામ કરતા રહેવાવાળા આદમી કદી ખાટા ઓડકાર, અજીર્ણ અથવા બંધકોષ આદિ રોગથી પીડાતા નથી વ્યાયામથી શરીર હલકું અને ભરાવદાર તથા મગજ અને સ્નાયુઓ હંમેશાં શાંત અને સ્નિગ્ધ રહે છે. વ્યાયામથી નિંદ્રા ખૂબ ગાઢી આવે છે. ખરેખર વીર્યધારણની ઇચ્છા રાખવાવાળા બાળકો અને યુવકો નિયમિત વ્યાયામશીલ હોવા જોઈએ. વ્યાયામશીલ બાલકો અને યુવકોનાં શરીર અને મનમાં એક પ્રકારની સ્ફૂર્તિ અને એક જાતનો આનંદ રહે છે. તેને એક અપૂર્વ આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. તેને લીધે તેના મનમાં કોઈ ભાવના, ચિન્તા અથવા ફિકર પ્રવેશ કરવા પામતી નથી.

૧૦. કોઇના શરીર અથવા અંગપ્રત્યંગનો સ્પર્શ કરવો એ વીર્યરક્ષણની વિરુદ્ધ છે. ખેલવા-કૂદવાના બહાને પણ

સ્પર્શ કરવો યોગ્ય નથી. એકની સાથે જોડાજોડ બેસવું, કોઈની ગોદમાં બેસવું, કોઈની સાથે ગળામાં હાથ ભેરવીને બેસવું-ટહેલવું, હાથ મિલાવવો વગેરેથી બચવું જોઈએ. ઉપર જણાવેલી રીતો જેવી સંયમનો નાશ કરનારી બીજી વસ્તુ કાંઈ જ નથી એમ કહીએ તો પણ તે ખોટું નથી. તેથી કરીને બાળકો અને યુવકોને મારે કહેવું છે કે આ વિષયમાં તેઓ વિશેષ સાવધાન રહે.

૧૧. ઈચ્છાપૂર્વક કદી કોઈપણ સ્ત્રીની સામે તાકીને જોવું નહિ, તે એટલે સુધી કે બાલક-બાલિકાઓના ચહેરા તરફ પણ વિના પ્રયોજન તાકીને ન જોવું. બાલિકાઓ અને સ્ત્રીઓ માયાની પૂતળી સમાન છે. તેમના અજ્ઞાત આકર્ષણથી અત્યંત ધીર અને દૃઢચિત્ત વ્યક્તિના સિવાય કોઈપણ બચી શકતું નથી. સાધારણ રીતે પોતાની દૃષ્ટિ સદા નીચે અને સ્થિર રાખો. યાદ રાખો કે 'દૃષ્ટિ એ જ સૃષ્ટિ" છે. એટલે કે દૃષ્ટિથી સૃષ્ટિ બને છે એમ સમજવું. શ્રી રામચંદ્રના ભાઈ બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણે આખું જીવન સીતાજીની સાથે રહીને પણ તેના ચહેરાની સામે તાકીને જોયું નથી. આ વાત તમે રામાયણમાં વાંચી હશે. તે હંમેશા ધ્યાનમાં રાખો.

૧૨. અકારણ અથવા વિના જરૂરે કંઈ વાત ન બોલો બોલવાના દોષ બહુ છે, ચુપ રહેવામાં ગુણ બહુ છે. બૂરી સંગતિથી અને પાપથી બચવાનો આ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય

છે. વાણીસંયમથી માનસિક શક્તિ અને તેજની વૃદ્ધિ થાય છે; યાદશક્તિ પ્રબળ બને છે.

૧૩. હંમેશા કોઈને કોઈ (શારીરિક અથવા માનસિક) કામમાં મગ્ન રહ્યા કરો. (Idle brain is devil's work-shop.) ખાલી મગજ સેતાનનું કારખાનું બને છે. મનુષ્યનું મન કદી ખાલી રહી નથી શકતું. બધો વખત તમારું મન સારી સારી ભાવનાઓ અથવા સારાં સારાં કામોમાં લાગેલું નહિ રહે તો એ નિશ્ચય જાણજો કે નિષ્ક્રિય મન બળપૂર્વક તમને બૂરા કામમાં ઘસડી જશે. માટે જ દૈનિક કાર્યક્રમ (Routine) તૈયાર કરીને હંમેશાં કોઈને કોઈ કામમાં મનને પરોવેલું રાખ્યા કરો.

"બ્રહ્મચર્ય વડે વીર્યપ્રાપ્તિ"

માનસિક—

(૧) મનને સદા સત્‌ચિન્તન, સદ્‌ભાવના, સત્‌સંકલ્પ, સદ્‌ગ્રન્થાધ્યયન, ભગવાનના નામના જપ, તેના રૂપના ધ્યાન, પ્રાર્થના અને સ્તવસ્તુતિના પઠન વગેરેમાં લગાડેલું રાખવું જોઈએ નિત્ય સવારે, સાંજે અને સૂતાં પહેલાં થોડા સમય સુધી જપ. ધ્યાન પ્રાર્થના, સ્તવસ્તુતિનો પાઠ અને ગીતાના કેટલાક શ્લોકોનો પાઠ કર્યા કરો.

(૨) મનમાં કુવિચાર આવી જાય તો ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરવું, તેના નામનો જપ કરવો, પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું. અને ભગવાનની પાસે ક્ષમા માગવી જોઈએ.

(૩) સૂતાં પહેલાં સર્વ કાંઈ ચિંતાઓને છોડીને ભગવાનના નામનો જપ કરવો, ધ્યાન ધરવું અથવા પ્રાથના

કરવી જોઇએ સૂતાં પહેલાં અથવા સૂઇને બૂરી ભાવનાઓને મનમાં લાવવાથી વીર્ય રક્ષણ કદાપિ થઇ શકતું નથી.

(૪) હમેશાં જ્યારે વખત મળે ત્યારે ગીતાદિ ધર્મગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું અને તેનો ઓછામાં ઓછો એક શ્લોક મોઢે કર્યા કરવો.

(૫) હમેશાં ઓછામાં ઓછા એક બે કલાક જપ, ધ્યાન અને પ્રાર્થનામાં વાળવા જોઇએ.

(૬) સૂતાં પહેલાં દરરોજ પોતાની પરીક્ષા લેવી જોઇએ અને દિનચર્યા (રોજનીશી) લખી રાખવી જોઈએ.

બ્રહ્મચર્યની ઇચ્છા રાખવાવાળા બાળકો અને યુવકોના નિત્યકર્મ

૧. સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલી સવારે (ગરમીના દિવસોમાં ૩ વાગ્યે અને ઠંડીના દિવસોમાં ૪ વાગ્યે નિદ્રામાંથી જાગીને બિછાનું છોડી દેવું. બ્રહ્મચારીને માટે સવારમાં જલદી ઊઠવું બહુ જરૂરનું છે. રાત પૂરી થતાં સુધી જે સૂઈ રહે છે તે કદી વીર્યનું રક્ષણ કરી શકતો નથી. ઊંઘ તૂટી જતાં બિછાના ઉપર બેસી-બેસીને નામજપ, પ્રાર્થના અને સ્તોત્રના પાઠનો આરંભ કરી દેવો.

૨. ૩ાા થી ૪ વાગ્યા સુધી (ટાઢમાં ૪ાા થી ૫ સુધી) ઊઠીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરી, દાતણ તથા વ્યાયામ કરવા, તેમ જ સ્નાન કરી કપડાં બદલવાં વગેરે કામોને પૂરાં કરી લેવાં મળમૂત્રના વેગને કદી પણ રોકવો નહિ.

૩ ૪ાા થી ૫ાા સુધી (ટાઢમાં ૫ાા થી ૬ાા સુધી કોઈ

નક્કી કરેલા સ્થાને આસનમાં બેસી નામ જપવું, ધ્યાન ધરવું પ્રાર્થના કરવી અને ગીતાનો પાઠ કરવો.

૪. ઇચ્છા હોય તો સાડા પાંચ પછી (ટાઢના દિવસોમાં ૬ાા વાગ્યે) રસ્તે અથવા મેદાનમાં, ખુલ્લી હવામાં એકલા શાંત ભાવથી ચૂપચાપ થોડા સમય માટે ફરી શકો છો અને ફરવા આવનાર કોઈ સાથી મળે તો પણ વાતચીત ન કરવી.

૫. ૫ાા થી ૯ (ટાઢમાં ૬ાા થી ૧૦) સુધી એક મનથી પાઠ્યપુસ્તકોનું અધ્યયન કરવું. અધ્યયનનું સ્થાન એકાંતમાં હોય તો ઘણું સારું ભણવા બેસીને વારંવાર ઉઠવું, બેસવું આમતેમ જોવું બીજાઓની વાત સાંભળવી, વચમાં વચમાં કોઇની સાથે બોલવું એ બહુ ખરાબ છે.

૬. નવ સાડાનવ વાગ્યાથી દસ સાડાદસ વાગ્યા સુધી ઘરનું કાંઈ કામકાજ હોય તો તે કરીને જમી લેવું.

૭. તે પછી વિદ્યાલયમાં જવું, શિક્ષકની પાસે નમ્ર બનીને રહેવું, શાંતિ ધારણ કરવી; તેમના આદેશનું પાલન કરવા તત્પર રહેવું, વર્ગમાં આવતી-જતી વખતે શિક્ષક મહાશયને પ્રણામ કર્યા કરો.

૮. વિદ્યાલયથી પાછા આવ્યા પછી જો વખત મળે તો સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચો, ઘરનું કામ હોય તો તે કરો.

૯. ત્યારબાદ સ્નાનાદિ કાર્ય પતાવી અથવા હાથ-મોં ધોઈ, કપડાં બદલીને સાંજે ૬ાા થી ૭ સુધી (ટાઢમાં ૫ાા થી ૬ સુધી) નામજપ કરવો, પ્રાર્થના કરવી, ધ્યાન ધરવું.

૧૦. સાંજના સાત વાગ્યા પછી રાતના ૧૦ સુધી (ટાઢમાં ૬ થી ૧૧ સુધી) એકાગ્ર મનથી અભ્યાસ કર્યા કરવો. રાત્રિએ અડધે પેટે ખાવું યોગ્ય છે.

૧૧. રાતના દશ-સાડાદસ (ટાઢમાં ૧૧-૧૧ાા) પછી સૂઈ જાઓ. બિછાનામાં બેસીને જ્યાં સુધી ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી ભગવાનના નામનો જપ કરવો. ચત્તા અને સીધા થઈને સૂવું. સૂતી વખતે પણ લંગોટ બાંધવી. સૂતી વખતે બૂરી ભાવના અથવા નકામી ચિંતા મનમાં ન આવવી જોઈએ એટલા માટે નામનો જપ કરવો પડે છે.

બ્રહ્મચર્યપાલન-વીર્યરક્ષણનાં સહાયક તત્ત્વો

સત્સંગ—

ચારિત્ર્યઘડતરને માટે સત્સંગ સર્વપ્રધાન સહાયક છે. સત્સંગ કરવાથી જીવનને સત્ અને મહાન બનાવવાની ઇચ્છા જાગ્રત થાય છે. સત્સંગના પ્રભાવથી ડાકુ બનેલા રત્નાકર મહર્ષિ વાલ્મીકિ બની ગયા હતા.

નામજપ—

વીર્યધારણને માટે નામજપ એક પ્રધાન સહાયક છે. નામજપથી શરીર અને મનની શુદ્ધિ અને પવિત્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સાથે સાથે વીર્યધારણ ક્રમે ક્રમે સહજમાં સહજ થઈ જાય છે. જેણે દીક્ષ લીધી છે તે ઈષ્ટમંત્રનો જપ કરે અને જેઓએ દીક્ષા નથી લીધી તે ગાયત્રીનો જપ કરે અથવા ઈશ્વરનું જે નામ સારું લાગે તે નામનો ૐકાર સાથે જપ કરે અને તેની મૂર્તિનું ધ્યાન ધરે.

એક વાર શ્વાસ ખેંચીને ૧૦, ૨૦, ૩૦ અથવા જેટલી વાર થઈ શકે તેટલી વાર જપ કરો. માળા થાય તો ઠીક નહિ તો બે હાથની આંગળીઓથી ગણી શકાય છે. ગણુતરી વગર કરેલા જપનું ફળ વિશેષ મળતું નથી. થોડી થોડી

કરીને સંખ્યા વધારતા જવી જોઈએ. જપ કરતી વખતે માનસનેત્રોથી ઈષ્ટમૂર્તિનું અવલોકન કરતા રહેવું જેને કોઈ પણ દેવમૂર્તિ સારી ન લાગતી હોય અથવા તે બાબતમાં પોતાના મનમાં સ્થિર સિદ્ધાંત જેણે કર્યો ન હોય, તે શ્રી આચાર્યદેવની મૂર્તિનું ધ્યાન કરી શકે છે. મનની ચંચળતાને જરા પણ સ્થાન આપવું જોઈએ નહિ, તમારું કામ તમે એક મનથી કર્યા કરો. તેને માટે કોઈ આસનનો મહાવરો પાડવો તે જરૂરનું છે. પદ્માસન સૌથી શ્રેષ્ઠ છે.

વીર્યરક્ષણનો મહત્વપૂર્ણ પ્રયોગ

પ્રયોગ–૧

આપણું જે 'કામ-કેન્દ્ર' છે તે જ્યારે સક્રિય થાય છે ત્યારે જ વીર્યને બહાર ધકેલે છે. આ પ્રયોગથી એ કેન્દ્રને સક્રિય થતું અટકાવવાનું છે.

કોઈ સ્ત્રીના દર્શનથી અથવા કામુક વિચારથી તમારું ધ્યાન પોતાની જનનેન્દ્રિય તરફ ખેંચાવા લાગે કે તરત તમે સચેત સાવધાન થઈ જાઓ. પોતાની જનનેન્દ્રિયને અંદર પેટ તરફ ખેંચો. જેવી રીતે પંપનું પિસ્ટન ખેંચીએ છીએ એ પ્રકારની ક્રિયા મનને જનનેન્દ્રિયમાં કેન્દ્રિત રાખીને કરવાની છે યોગની ભાષામાં આને યોનિ મુદ્રા કહે છે.

હવે આંખો બંધ કરો એવી ભાવના કરો કે, "હું પોતાના શરીરમાં જ જનનેન્દ્રિય પ્રદેશથી ઉપર મસ્તક તરફ જે સહસ્રાર ચક્ર છે, એ તરફ જઈ રહ્યો છું."

આપણું મન જ્યાં લાગે છે તે તરફ આપણી કામશક્તિ વળવા લાગે છે. સહસ્રાર ચક્રમાં વૃત્તિ એકાગ્ર કરવાથી જે

શક્તિ મૂલાધાર ચક્રમાં સક્રિય થઈને વીર્યને સ્ખલિત કરવા તત્પર થઈ હતી એ જ શક્તિ ઊર્ધ્વગામી, બનીને તમને વીર્યસ્ખલનથી બચાવી લેશે પરંતુ યાદ રાખો જો તમારું મન લંપટ થઈને કામ, વિકારની મજા માણવામાં રોકાઈ જશે તો તમે વીર્યરક્ષણ કરવામાં સફળ નહિ થઈ શકો માટે થોડા સંકલ્પબળ અને વિવેકનો સહારો લેશો તો થોડાક જ દિવસના પ્રયોગથી મહત્વપૂર્ણ ફાયદો થતો જણાશે તમને સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે એક આંધીની જેમ કામનો આવેગ આવ્યો અને આ પ્રયોગથી કેટલીક ક્ષણોમાં જ વિદાય થઈ ગયો.

પ્રયોગ–૨

જ્યારે કામ વિકારનો આવેગ આવે કે તરત ફેફસામાં ભરેલ શ્વાસને જોરથી બહાર કાઢો. શ્વાસ જેટલો વધુ કાઢી શકો તેટલું સારુ ફેફસાને બિલકુલ ખાલી કરી દો. પછી નાભિ અને પેટને અંદર પીઠ તરફ ખેંચો બે ત્રણ વારના પ્રયોગથી જ કામ વિકાર શાંત થઈ જશે અને તમે વીર્યપાતથી બચી જશો.

આ પ્રયોગ નાનકડો દેખાય છે. પરંતુ ખૂબ જ મહત્ત્વ પૂર્ણયોગિક પ્રયોગ છે. ફેફસાંમાં ભરેલો શ્વાસ કામ શક્તિને નીચે તરફ ધકેલે છે. આ શ્વાસ જોરથી અને બને તેટલા વધારે પ્રમાણમાં ફેકવાથી મૂલાધાર ચક્રમાં કામકેન્દ્રને એ સક્રિય નહિ કરી શકે પેટ અને નાભિને અંદર સંકોચવાથી ત્યાં ખાલી જગ્યા બને છે. એ જગ્યાને ભરવા માટે કામ કેન્દ્રની આસપાસ રહેલી અને વીર્યપાતમાં સહાયક થનારી સમગ્ર શક્તિ ઉપર ખેંચાઈ આવે છે. પરિણામે તમે વીર્યપાતથી બચી જાઓ છો.

આ પ્રયોગમાં નથી કોઈ ખર્ચ કે નથી કોઈ વિશેષ સ્થાન શોધવાની જરૂર કોઈપણ જગ્યાએ આ પ્રયોગ થઇ શકે છે. કામ વિકાર ન ઊઠે તો પણ આ પ્રયોગ કરીને તમે અનુપમ લાભ મેળવી શકો છો. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પેટના રોગો મટે છે. જીવન મધુર અને તેજસ્વી બને છે વીર્યરક્ષણ સહજ થવા લાગે છે.

બ્રહ્મચર્ય-રક્ષા માટે મંત્ર

ॐ नमो भगवते महाबले पराक्रमाय मनोभिलाषित

स्तंभ मनः कुरू कुरू स्वाहा।

રોજ દુધમાં નિહાળીને ૨૧ વખત આ મંત્રનો જપ કરવો અને પછી દુધ પી જવું આથી બ્રહ્મચર્યની રક્ષા થાય છે. સ્વભાવમાં વણી લેવા જેવો આ નિયમ છે.

પૃથ્વીરાજ ચૌહાણ કેમ હાર્યો ?

ભારતમાં પૃથ્વીરાજ ચૌહાણે મહમદ ઘોરીને સોળવાર હરાવ્યો અને સત્તરમી વાર પોતે હાર્યો ને પકડાઈ ગયો મહમદ ઘોરીએ ધગધગતા સળિયા ભોકાવીને તેની આંખો ફોડી નાંખી હવે એક આશ્ચર્યની વાત એ છે કે સોળવાર જીતી જનાર વીરયોદ્ધો હારી ગયો ? ઇતિહાસ કહે છે જે દિવસે એ હાર્યો હતો એ દિવસે પોતાની રાણી પાસે પોતાની કમર તોડાવીને યુદ્ધના મેદાનમાં આવ્યો હતો અર્થાત્ સત્યાનાશ વાળીને આવ્યો હતો આ છે વીર્યશક્તિના વ્યયનું પરિણામ.

રામાયણમાં રામભક્ત હનુમાનજીના અદ્‌ભુત પરાક્રમો બધાને સુવિદિત છે આકાશમાં ઊડવું, સમુદ્ર પાર કરી જવો રાવણની સભામાંથી છૂટી ને પાછા આવવું લંકા દહન કરવું યુદ્ધમાં રાવણને મુષ્ઠિ પ્રહારથી મૂર્છિત કરી નાખવો, સંજીવની બુટ્ટી માટે પહાડ ઊંચકી લાવવો........આ બધો બ્રહ્મચર્યની શક્તિનો જ પ્રતાપ હતો.

ફ્રાંસનો નેપોલિયન કહેતો કે 'અશક્ય' શબ્દ મારા શબ્દ કોષમાં નથી આમ છતાં તે પણ હારી ગયો હારવાના મૂળ કારણોમાં એક કારણ એ પણ હતું કે યુદ્ધમાં જતા પહેલાં એણે સ્ત્રીના આકર્ષણથી પોતાની વીર્યશક્તિનો વ્યય કરી નાંખેલો. સેમસન પણ શૌર્યમાં ખૂબ પ્રસિદ્ધ હતો 'બાઇબલમાં' એનો ઉલ્લેખ આવે છે એ પણ સ્ત્રીના મોહક આકર્ષણથી ન બચી શક્યો અને એનું પતન થયું.

—o—

યોગાસનો

* નીચે દર્શાવેલા આસનો કરવાથી 'બ્રહ્મચર્ય'ના રક્ષણ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી નિવડે છે.

(૧) બદ્ધ પદ્માસન

(૨) વજ્રાસન

(૩) ઉષ્ટ્રાસન

(૪) ગોમુખાસન

(૫) ભદ્રાસન

(૬) સર્વાંગાસન

(૭) પશ્ચિમોત્થાસન

ઉપર દર્શાવેલા આસનોની પદ્ધતિસરની જાણકારી માટે સંસ્થા દ્વારા પ્રકાશિત "સચિત્ર યોગાસન"નો ઉપયોગ કરવો અથવા તો અન્ય કોઈ માન્ય પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવો.

નામ જપ માટે નીચેના શાસ્ત્રોક્ત મંત્ર જાપ કરી શકાય

ૐ નમઃ શિવાય

ૐ નમઃ શ્રી ભગવતે વાસુદેવાય.

ૐ શ્રીરામ જય રામ જય જય રામ

ૐ હ્રીં હનુમતાંય નમઃ

ૐ ભૂ ર્ભૂવઃ સ્વઃ તત્ સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ધીયો યોનઃ પ્રચોદયાત્

ૐ નમઃ શ્રી ભગવતે પ્રણવાય

વિગેરે.

卐

शं नो मित्रः प्रार्थना

ॐ शं नो मित्रः शं वरुणः शं नो भवत्वर्यमा ।
शं न इन्द्रो बृहस्पतिः शं नो विष्णुरुरुक्रमः ॥ १ ॥

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥ २ ॥

असितगिरिसमं स्यात् कज्जलं सिन्धुपात्रे
सुरतरुवरशाखा लेखनी पत्रमुर्वी ।
लिखति यदि गृहीत्वा शारदा सर्वकालं
तदपि तव गुणानामीश पारं न याति ॥ ३ ॥

अभयं देहि देवेश पापात् अस्मान् निवारय ।
वयं त्वां शरणं यामः रक्ष नः शरणागतान् ॥ ४ ॥

૦ અનુવાદ : ભગવાન સૂર્યનારાયણ અમારા માટે સુખરૂપ બનો. વરુણદેવ સુખરૂપ હો ! અર્યમાં દેવ સુખરૂપ હો દેવરાજ ઈન્દ્ર અમારા માટે સુખ રૂપ હો દેવ ગુરુ બૃહસ્પતિ સુખરૂપ હો અને વિશાળ પગલાં ભરનારા ભગવાન વિષ્ણુ અમારા માટે સુખરૂપ હો.

શાંત આકૃતિવાળા, શેષનાગ ઉપર શયન કરનારા, નાભિમાં કમળ ધારણ કરનારા, દેવોના દેવ, જગતના આધાર, આકાશ જેવા, વાદળાના રંગ જેવા, સુંદર અંગવાળા, લક્ષ્મીજીના સ્વામી, કમળ જેવા નેત્રવાળા,

ધ્યાનદ્વારા યોગીઓને પ્રાપ્ત થનારા, સંસારના ભયોને હરનારા અને સર્વ લોકોના એક જ ધણી એવા શ્રી વિષ્ણુ ભગવાનને વંદન કરું છું.

સમુદ્રરૂપી પાત્રમાં નીલગિરિ જેટલું કાજળ ભર્યું હોય, પૃથ્વી કાગળ હોય, કલ્પવૃક્ષની ડાળી કલમ હોય અને તે કલમ પકડીને સરસ્વતી દેવી નિરંતર લખ્યા કરે, તો પણ હે ઈશ્વર! આપના ગુણોનો પાર પામી શકાય એમ નથી.

૦ અનુવાદ : હે દેવાધિદેવ નિર્ભયતા આપો, અમને પાપકર્મ કરતા રોકો અમે તમારે શરણે જઈએ છીએ શરણે આવેલાઓને રક્ષો.

પ્રાર્થના

હે શારદે મા!

હે શારદે મા! શારદે મા!
અજ્ઞાનતાસે હમેં તાર દે મા!

તું સ્વરકી દેવી હૈ સંગીત તુજસે
હર શબ્દ તેરા, હૈ હર ગીત તુજસે.

હમ હૈ અકેલે હમ હૈ અધૂરે
તેરી શરણમેં હમેં પ્યાર દે....મા!

હે શારદે મા! હે શારદે મા!
મુનિયોને સમજી ગુણિ યોંને જાની
વેદો કી ભાષા પુરાણો કી વાણી
હમ ભી તો સમજે હમ ભી તો જાને

વિદ્યા કા હમકેા અધિકાર દે મા !
હે શારદે મા ! હે શારદે મા !
તું શ્વેતવર્ણી કમલ પે બિરાજે.
હાથેા મેં વીણા મુકુટ સરપે છાજે.
મન સેં હમારે અંધેરે મીટા દે.
હમકેા ઉજાલેાકા સંસાર દે મા,
હે શારદે મા ! હે શારદે મા !

ભજન

પ્રભુજી ! તુમ ચંદન, હમ પાની,
જાકી અંગ અંગ બાસ સમાની.
પ્રભુજી ! તુમ ઘનવન, હમ મેારા,
જૈસે ચિતવત ચંદ્ર ચકેારા.
પ્રભુજી ! તુમ દીપક, હમ બાતી,
જાકી જ્યેાતિ જલે દિનરાતી.
પ્રભુજી ! તુમ મેાતી, હમ ધાગા,
જૈસે સેાને હિં મિલત સુહાગા.
પ્રભુજી ! તુમ સ્વામી, હમ દાસા,
ઐસી ભક્તિ કરે રૈદાસા.

ભજન

દીનાનાથ દયાળ નટવર, હાથ મારેા મૂકશો મા,
હાથ મારેા મૂકશો મા, હાથ મારેા મૂકશો મા.
આ મહા ભવસાગરે, ભગવાન હું ભૂલેા પડ્યો છું,
ચૌદલેાક નિવાસ ચપલાકાંત, આ તક ચૂકશો મા.
ઓથ ઈશ્વર આપની, સાધન વિષે સમજુ નહિ હું,
પ્રાણપાલક ! પોતે જોઈ, શંખ આખરે ફુકંશો મા.

માત તાત સગાં સહોદરે, જે કહુ તે આપ કરે મારે,
હે કૃપામૃતના સરોવર ! દાસ સારુ સૂકશો મા.
શરણુ કેશવલાલનું છે, ચરણુ હે હરિ રામ તારું,
અખિલનાયક ! આ સમય, ખોટે મરો પણુ ખૂટશો મા.

ભજન

વંદન લે તુ અમારાં,
પ્રભુજી, વંદન લે તું અમારા
ફૂલડે ફૂલડે હસવા તારાં,
કોકિલ કંઠે ગીત રસાળા.
કલકલતાં ઝરણામાં તારાં,
ઝાંઝર જલકતા....પ્રભુજી...
કુંજ-નિકુંજે પોઢણુ તારાં,
ગિરિશિખરે સિંહાસન ઢાળાં,
સાગર છોળે નાવન તારાં,
નિત નિત ઝલકતાં....પ્રભુજી....
આંગણુ આંગણુ પગલા તારાં,
ઘર ઘર છે તવ જીવન ફુવારા,
અંતર અંતર કરુણાનાં તારાં,
જલ જલ ઉભરંતા...પ્રભુજી...

સંકલ્પ :—

સુદૃઢ સંકલ્પ એ જ સાધનાનું સર્વ પ્રથમ અવલંબન છે. સંકલ્પની દૃઢતા પર સાધનાની સફળતા આધાર રાખે છે. તેના વગર સફળતાની આશા વ્યર્થ છે. દેવો, ઋષિઓ, મહાપુરુષોની અને વિશેષ કરીને શ્રીમદાચાર્યદેવની કૃપા મેળવીને શરીર-મન-વાણીથી વીર્યધારણ કરવાને માટે દૃઢસંકલ્પી બનો.

આત્મપરીક્ષા

આત્મસુધારણા માટે આત્મપરીક્ષા બહુજ જરૂરી છે. જે પ્રમાણે એક ઇંટ ઉપર બીજી ઇંટ અને બીજી ઉપર ત્રીજી મૂકીને મોટી ઇમારત તૈયાર થાય છે તેજ પ્રમાણે મહાન પુરુષ થવાને માટે દરેક માણસે એક પછી એક સારા ઉમદા ગુણો કેળવવા જોઇએ અને ક્રમે ક્રમે ખરાબ ટેવો દૂર કરવી જોઇએ. આ પ્રમાણે મહાન થવા માટે સતત પ્રયત્ન, કરવા જોઈએ. કદી હતાશ ન થાય તેવી માનસિક દૃઢતા, શક્તિ અને આત્મવિશ્વાસની જરૂર છે.

તમારા હૃદયમાં ઉચ્ચ આશયોરૂપી મશાલો સળગતી રાખી, રોજનો કાર્યક્રમ નક્કી કરી અને રોજના કામકાજની નોંધ રાખી રાત્રે સૂતાં પહેલાં તે દિવસે તમે શું શું કર્યું તે તપાસો અને જુઓ કે તમે ઉન્નતિ સાધી છે કે અવનતિ. વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં તમે દુર્ગુણોના શિકાર તો નથી બની ગયા ? એક ગુનાશોધકની માફક તમારા અંતરને દરરોજ તપાસતા રહો. કામ એ પ્રમાણે કરો કે આવતી કાલે તમને એમ લાગે કે તમે કંઈક આગળ વધ્યા છો.

પોતાની ઉન્નતિની ઈચ્છા રાખવાવાળાને હમેશાં રાતના સૂતી વખતે આત્મપરીક્ષા કરવી પડશે. ડાયરી અથવા દિનચર્યા (રોજનીશી) લેખનનો નકશો પાછલા પાના ઉપર જુઓ.

માસ, વાર અને તારીખ	સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
સવારના વહેલા ઊઠ્યા છો કે નહિ, કેટલા વાગ્યે ઊઠ્યા છો ?							
કેટલા વાગ્યે ઉપાસના કરી છે ?							
કેટલા સમય સુધી પ્રાર્થના કરી છે ?							
કેટલી સંખ્યામાં જપ કર્યો છે ?							
જાતે વીર્યક્ષય કર્યો છે ?							
આપોઆપ વીર્યપાત થયો છે ?							
બૂરી ભાવનાઓ મનમાં આવવા દીધી છે કે નહિ ?							
બૂરી વાત સાંભળી છે કે નહિ ?							
બૂરી વાત કહી છે કે નહિ ?							
બૂરા દેખાવો જોયા છે કે નહિ ?							

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એક નકલ તૈયાર કરો, તેમાં આવા પ્રકારનાં ખાના બનાવીને રોજનાં કામોના થોડા શબ્દો ભરતા જાઓ.

માસ, વાર અને તારીખ	પૂરા ગ્રંથો વાંચ્યા છે ?	અકારણ વાતચીત કરી છે ?	પૂરા આદમીઓને મળ્યા છો ?	ભોજનમાં સંયમ રાખ્યો છે ?	નિયમિત રૂપથી વ્યાયામ કર્યો છે કે નહિ ?	ચડ્ડી અથવા લંગોટ બાંધી છે કે નહિ ?	નિયમિત રૂપથી મળમૂત્રનો ત્યાગ કર્યો છે કે નહિ ?
સોમ							
મંગળ							
બુધ							
ગુરુ							
શુક્ર							
શનિ							
રવિ							

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એક નકલ તૈયાર કરો, તેમાં આવા પ્રકારનાં ખાનાં બનાવીને રોજનાં કામોના થોડા શબ્દો ભરતા જાઓ.

સદ્‌ગુરુ અને તેની જરૂર

જે પ્રમાણે મહાસાગરમાંથી વહાણને કિનારે લાવવા માટે માર્ગદર્શકની જરૂર હોય છે. અજાણ્યા મુસાફરને ભોમિયાની જરૂર પડે છે, અને વિદ્યાર્થીને શિક્ષકની જરૂર પડે છે તે જ પ્રમાણે આપણી ઉચ્ચ ભાવના ફળીભૂત થાય અને આપણું જીવન ઉમદા અને તે માટે સદ્‌ગુરુની જરૂર પડે છે. સદ્‌ગુરુ આપણને આધ્યાત્મિક માર્ગ બતાવે અને આપણી ભાવનાઓ મૂર્તિમંત કરાવે એવા જોઈએ. એવા યોગ્ય સદ્‌ગુરુના અભાવે આપણા પ્રયત્નો અને આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ નિષ્ફળ નીવડે. આપણા બુઝાયલા આત્મદીપકને ફરી પ્રજ્વલિત કરવા માટે આપણને એવા પુરુષ પાસે જવું પડે કે જેનો આત્મદીપક જ્ઞાન અને શક્તિની જ્વાલાથી પ્રજ્વલિત થયો હોય. આપણને આપણું જીવન બીજાને આદર્શરૂપ થાય એવું બનાવવું હોય તો આપણે એવા માણસ પાસેથી શિક્ષણ મેળવું જોઈએ કે જેનામાં જ્ઞાનનો અને શક્તિનો ભંડાર ભર્યો હોય. ફક્ત આવા માણસના સંબંધમાં આવતાંવેંત જ આપણી ઉંઘી ગયેલી માણસાઈ અને શક્તિ જાગ્રત થઈ જશે. હજારો દુષ્ટ લોકો આવા શક્તિધર મહાત્માની સોબતમાં આવવાથી સાધુ બની ગયા છે. પુરાણ તરફ નજર ફેંકતાં આપણને માલૂમ પડે છે કે નારદ ઋષિના ટૂંક સમાગમથી લૂંટફાટ કરનાર રત્નાકર મહર્ષિ વાલ્મીકિ થઈ ગયો હતો. આપણા જીવનમાં પણ આપણને સત્સંગની અસરના અનુભવો થાય છે.

માટે સહુથી પહેલાં એક સારા સદ્‌ગુરુ શેાધીને તેનાં ચરણેામાં આશ્રય લેા અને તેના આદર્શ જીવનને અનુસરીને તમારા આદર્શ બાંધેા ફક્ત આવા સદ્‌ગુરુના સંસર્ગથી તમે તમારા જીવનમાં નડતી આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ ટાળી શકશેા. આ પ્રમાણે સદ્‌ગુરુની આધ્યાત્મિક શક્તિથી વીંટળાઈને તમારું જીવન ઉચ્ચ બનાવી શકશેા અને પ્રભુનેા સાક્ષાત્કાર કરી શકશેા.

સંઘવાણી

આ યુગની આકાંક્ષિત વસ્તુ શી?

મહાજાગૃતિ, મહાસમન્વય,

મહામિલન, મહામુક્તિ,

૧ **આપણું ધ્યેય શું છે?** મહાશક્તિ, આત્મતત્ત્વની ઉપલબ્ધિ.

૨ **ધર્મ એટલે શું?** ત્યાગ, સંયમ સત્ય, બ્રહ્મચર્ય.

૩ **મત્યુ એટલે શું?** આત્મવિસ્મરણ—પેાતાને ભૂલી જવું તે.

૪ **ખરું જીવન શામાં છે?** આત્મબેાધ, આત્મસ્મૃતિ, આત્માનુભૂતિ.

૫ **મહાપુણ્ય (ખરા સદ્‌ગુણ) કયાં?** વીરત્વ, પુરુષત્વ મનુષ્યત્વ, મુમુક્ષુત્વ.

૬ **મહાપાપ (દુર્ગુણ) કયાં?** દુર્બળતા, ભીરુતા, કાયરતા, સંકુચિતતા, સ્વાર્થપરતા.

૭ **મહાશક્તિ કઈ?** ધીરતા, સ્થિરતા, સહનશીલતા.

૮ **મહાભાથું શું?** આત્મવિશ્વાસ, આત્મનિર્ભરતા, આત્મમર્યાદા.

૯ **મહા શત્રુઓ કોણ?** આળસ, નિંદ્રા, તંદ્રા, જડતા, ષડ્રિપુઓ અને ઇન્દ્રિયો.

૧૦ **પરમ મિત્ર કોણ?** ઉદ્યમ, ઉત્સાહ અને ખંત.

પ્રશ્ન–આત્મસ્મૃતિ હૃદયમાં કયાં પ્રકારે જાગ્રત રાખી શકાય?

જ.–હરહંમેશ આત્મચિંતન, આત્મવિચારણા, આત્માનુશીલન કરવાથી.

પ્ર.–ઇંદ્રિયોની ઉત્તેજના તથા ષડ્રિપુઓના પીડનથી પોતાની રક્ષા કરવાનો ઉપાય શો?

જ.–હંમેશા મૃત્યુની, દેહની નાશવંતતાની તથા જગતની ક્ષણભંગુરતાની ચિંતા–વિચારણા કર્યા કરવાથી.

પ્ર.–કઈ કઈ વસ્તુની મારફતે મનુષ્યના હૃદયમાં કામવાસનાનો ઉદય થાય છે?

જ.–સ્નેહ, માયા, મમતા તથા આસક્તિથી.

પ્ર.–મનુષ્યનું મન દુર્બળ શાથી થાય છે?

જ.–ભોગવિલાસની આકાંક્ષાથી, ઇંદ્રિયસુખ ભોગવવાની ઇચ્છાથી અને વિવેક, વિચાર, વૈરાગ્યના અભાવથી.

પ્ર.–કયા ઉપાયથી મન સબળ અને પ્રાણ સતેજ થાય?

જ.–હંમેશા હૃદયમાં વિવેકબુદ્ધિ જાગ્રત રાખવાથી; વ્યાસ, વસિષ્ટ, વાલ્મીકિ, શુક, સમીક શંકરાચાર્ય, જનક, યુધિષ્ઠિર,

રામચંદ્ર, કૃષ્ણ, ભીષ્મ, ધનંજય, એકલવ્ય, નચિકેતા, શ્વેતકેતુ શિબિ, દધીચી, દિલીપ, દાતા કર્ણ, જીમૂતવાહન, હરિશ્ચંદ્ર વગેરેનું પવિત્ર રક્ત આપણી નસેનસમાં વહેતું હોય તે પ્રમાણેનું ચિંતન કરી આત્મશકિતમાં વિશ્વાસ રાખી વર્તન કરવાથી.

"ભારત! તું "**ब्रह्मैव ब्रह्मवित्**" ઋષિઓની અલૌકિક તપશ્ચર્યાની શક્તિના અપૂર્વ મહિમા તથા આદર્શને ઝીલનારો દેશ છે. આજે વિશ્વમાં તારે માટે પડકાર આવ્યો છે. વિશ્વના કલ્યાણને માટે આજે તારે તારા આર્યહૃદયના લોહીમાં ભરપૂર ભરેલા વૈદિક આદર્શને વિશ્વરૂપ વિરાટ ક્ષેત્રમાં ફેલાવી દેવા જોઈએ. આખું જગત શાંતિ અને સાંત્વનની આશાથી તારી તરફ મીટ માંડી રહ્યું છે. તું તેનો અનુભવ કર!"

મુદ્રણસ્થાન : "ચંદ્રિકા પ્રિન્ટર્સ", રુસ્તમપુરા ચલમવાડ, સુરત.
મુદ્રક અને પ્રકાશક : સ્વામી અંબરીશાનંદજી, હિંદુ મિલન મંદિર, સુરત.

આશીર્વાદ :—

"જે લોકો વીર્યરક્ષણ અને સંયમ દ્વારા મનુષ્યત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરે છે, તે લોકો મને પ્રાણ કરતાં વધારે પ્રિય છે. જ્યારે જે વખતે, જે અવસ્થામાં તેઓ હશે ત્યારે તે જ વખતે, તે જ અવસ્થામાં તેમને મારી સહાયતા મળશે. મારી શક્તિ કવચ સમાન સદા તેમની રક્ષા કરશે."

—યુગાચાર્ય સ્વામીશ્રી પ્રણવાનંદજી મહારાજ

આવૃત્તિ સાતમી

ગણેશ ચતુર્થી-૨૦૪૯

તા. ૧૯ ૯-૯૩

સર્વાધિકાર—

"શ્રી પ્રણવમઠ" ને સ્વાધીન